



Energieberatung

Kühler wohnen im Sommer

Was hilft gegen die Hitze

(verbraucherzentrale / 12.06.2025) **Angesichts steigender Temperaturen birgt der Sommer zunehmend heißere Tage oder Hitzewellen. Der Bedarf an effektivem Hitzeschutz wird dringlicher. Auch in Wohnräumen belastet Überhitzung die Menschen erheblich. Insbesondere ältere, nicht ausreichend wärmegeämmte, Gebäude sind betroffen. Klimaanlage versprechen zwar Abhilfe, verbrauchen aber vergleichsweise viel Energie. Gänzlich ohne Strom können Hitzeschutzmaßnahmen direkt am Gebäude helfen, die Innentemperaturen zu senken. Zu den wirksamsten gehören äußerer Sonnenschutz bei Fenstern und nachträgliche Wärmedämmungen. Eine Hilfe können Pflanzen an der Fassade oder auf dem Dach sein, um das Haus kühler zu halten. Bäume am Haus sorgen für Schatten und können die Außentemperaturen durch Wasserverdunstung reduzieren.**

Was tun, wenn die Wohnung im Sommer zu heiß wird?

Eine Quelle zu hoher Innentemperaturen ist direkte Sonneneinstrahlung durch Fenster und andere Glasflächen. Ohne wirksamen Sonnenschutz kann sich eine Wohnung nach einigen heißen Tagen mit langer Sonneneinstrahlung erheblich aufheizen.

Eine effektive Maßnahme ist außen angebrachter Sonnenschutz. Dazu gehören zum Beispiel Roll- oder Fensterläden, die wirksam die Sonnenstrahlung draußen halten, allerdings auch die Räume verdunkeln. Außenliegende Lamellensysteme ermöglichen wirksamen Sonnenschutz und gleichzeitig noch Tageslichtnutzung. Daneben sind auch Markisen oder Sonnensegel wirksam, um das Aufheizen zu mindern. Einen vergleichsweise preisgünstigen Schutz bieten reflektierende Sonnenschutzfolien, die sich einfach auf die Fensterscheiben kleben lassen.

Neben Fenstern spielen auch schlecht wärmegeämmte und nicht luftdichte Dachflächen eine Rolle bei der Überhitzung. Durch die anhaltende Sonneneinstrahlung heizen sich Dachziegel sehr stark auf. Sind die Dachflächen nicht gedämmt und nicht luftdicht ausgeführt, heizen sich die Räume darunter auf. Aus diesem Grund sind Wohnräume unter Dächern häufiger und stärker von Überhitzung betroffen. Eine nachträgliche Wärmedämmung in Verbindung mit einer luftdichten Konstruktion kann daher in erheblichem Maße helfen, um die in der Nähe der Dacheindeckung aufgeheizte Luft draußen zu halten. Auch der Einbau einer Photovoltaikanlage, die Schatten auf die Dachfläche wirft, kann bei hohen Temperaturen einen wirksamen Schutz bieten.

presseinfo
presseinfo
presseinfo

Eine weitere nützliche Maßnahme ist eine Dachbegrünung: Pflanzen und Substrat heizen sich weniger stark auf als Dachziegel.

Auch an anderen Stellen können Begrünungen und Pflanzen einen kühlenden Effekt haben: Bäume und Sträucher an geeigneten Standorten wirken ebenfalls als Sonnenschutz und halten Sonnenstrahlung ab. Daneben verdunsten Pflanzen Feuchtigkeit. Der Prozess der Verdunstung verbraucht Wärme und hat dadurch eine kühlende Wirkung. Auf diese Weise bietet eine Fassadenbegrünung zusätzlichen Schutz vor Überhitzung.

Bei Fragen zum baulichen Wärme- und Hitzeschutz hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind die Beratungsangebote kostenfrei. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder bundesweit kostenfrei unter [0800 – 809 802 400](tel:0800-809802) und in unseren [Vorträgen](#). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Für weitere Informationen:

- Heike Bose, Tel. (0345) 2 98 03-49, bose@vzsa.de

Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.

Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden.

Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar.

presseinfo
presseinfo
presseinfo

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03 27

Fax (0345) 2 98 03 26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de